# 5 Thực phẩm giúp Gymer phát triển cơ bụng 6 múi hoàn hảo

SHARE:

Cơ bụng 6 múi cần phải biết phối hợp giữa tập luyện và thực phẩm dinh dưỡng hợp lý.

Ngoài việc tích cực tập luyện thì việc biết sử dụng đúng thực phẩm dinh dưỡng cho thể hình cũng là một yếu tố quyết định để có cơ bụng 6 múi hoàn hảo

## Cơ bụng 6 múi thì liên quan gì đến các thực phẩm chứ? Chủ yếu là tập luyện cho cơ bụng săn chắc hơn chứ thực phẩm thì giúp được gì???

**Bạn nghĩ sao về câu hỏi ở trên ? Để giúp cho các bạn hiểu rõ hơn về những thực phẩm dinh dưỡng cho thể hình để việc chúng ta tập cho cơ bụng 6 múi trở nên dễ dàng hơn. Đạt hiệu quả tốt nhất.**

### 1. Quả hồng



*Hồng chứa một hàm lượng vitamin C rất lớn*



Loại trái cây ngọt châu Á này chứa một hàm lượng vitamin C rất lớn so với những quả táo thông thường. Thường được sử dụng như là một trai cây tráng miệng nhưng có một lợi ích rất tốt đối với hệ tiêu hóa, đặc biệt là phát triển cơ.

Cách chế biến: Quả hồng tốt nhất khi sử dụng là chọn quả rất mềm và có màu cam sậm. Để thưởng thức một quả hồng vàng, bạn chẻ đôi sau đó cắt thành nhiều phần. Sẽ ngon hơn khi ướp lạnh và là một món tráng miệng hoàn hảo.

**2. Cải thìa**



Cũng giống như bông cải xanh, rau lá xanh này chứa hàm lượng ít hơn một nửa lượng calo và carbohydrate của anh em họ hoa thập tự của nó. Cơ bắp khi hấp thụ đầy đủ các chất cacbonhydrat này sẽ phát triễn nhanh chóng, tự nhiên, khỏe mạnh.

Cải xanh chứa hàm lượng ít hơn một nửa lượng calo

Cách chế biến: Chuẩn bị, rửa sạch, và làm khô những ngọn rau non. Đun nóng cùng với một muỗng canh dầu ô liu ở nhiệt độ cao trung bình. Xào thịt lá với một tép tỏi xắt lát mỏng khoảng 5 phút hoặc cho đến khi mềm.

**3. Thịt dê**



Cùng một trọng lượng với thịt bò nhưng khi nướng, thịt dê chứa ít hơn một nửa lượng calo. Ngoài ra nó còn chứa thêm một vài gram protein cung cấp năng lượng cho cơ thể.

Thịt dê chứa ít hơn một nửa lượng calo

Cách chế biến: Hãy thử nướng thịt dê theo phong cách BBQ. Sau khi nướng xong, bạn vắt một vài lát chanh cùng với một số loại hương thảo cắt nhỏ. Hoặc bạn có thể cắt nhỏ xương dê sau đó quay thật kỹ cho một bữa ăn thịnh soạn vào mùa Đông.

**4. Phô mai**



Loại phô mai Hà Lan này có độ cứng vừa không giống như loại phô mai hơi mềm của Muenster. Nó chứa nhiều protein, ít calo và mùi vị hấp dẫn hơn.

Chứa nhiều protein, ít calo và mùi vị hấp dẫn hơn

Cách chế biến: Cắt phô mai theo dạng hạt lựu và dùng chung với một quả lê tươi. Tốt hơn hết, hãy thử dùng nó để chế biến một chiếc bánh sandwich nướng phô mai với những lát táo và mù tạt.

**5. Lúa mạch**



Theo một nghiên cứu của Thổ Nhĩ Kỳ năm 2008, lúa mạch có thể có chất chống ôxy hóa chống lại bệnh ung thư, tim mạch ,.....hơn yến mạch, lúa mạch, hoặc mầm lúa mì.

Lúa mạch có thể có chất chống ôxy hóa chống lại bệnh tật

Cách chế biến: Hãy bắt đầu một ngày mới của bạn với một trong hai loại lúa mạch sau: Hãy thử Red Mill bánh lúa mạch hỗn hợp của Bob hoặc ngũ cốc kem lúa mạch.

**Hy vọng với 5 loại thực phẩm mới trên đây, cánh đàn ông sẽ thành công trong việc luyện tập cơ bụng 6 múi mơ ước!**




Bài tập bụng 6 múi Dinh dưỡng thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/5-thuc-pham-giup-gymer-phat-trien-co.html

## COMMENTS

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



YouTube 1K

B À I   M Ớ I
N H Ấ T

N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H

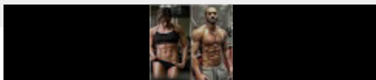
X e m   t ấ t

X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



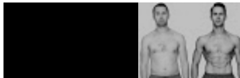
2



cho người tập thể hình

ngực, chắc bạn đã cảm thấy chán? Vậy khi bận áo…

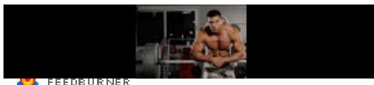
- Các bước chăm sóc chống lão hóa da cho chị em độ tuổi 30
  Đối với làn da trên 30 làn da bắt đầu xuất hiện dấu hiệu lão hoá rõ rệt thì…



chỉ 30 phút mỗi sáng

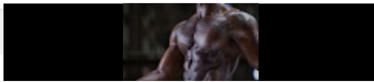
an khoảng 30 phút mỗi buổi sáng. Thức dậy với tinh…

- kiến chỉ 30 phút mỗi ngày
  Trong vô số các bài tập giúp eo thon bụng nhỏ, thì Plank và Crunch là 2 bí quyết…



ạn gái nên thử
nguyên liệu tự nhiên quen thuộc trong nhà bếp, giúp…

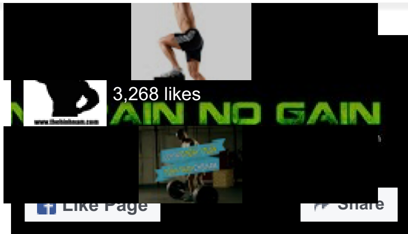
FEEDBURNER

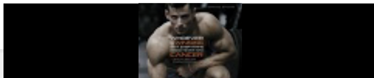


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

T H E O   D O I   F A N P A G E





10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua



**Trang chủ**

**Hỏi đáp thể hình**

**Sitemap**

**Liên hệ**

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->